

Министерство образования и науки республики Бурятия
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Турунтаевская средняя общеобразовательная школа №1»
Прибайкальского района
Республика Бурятия

«Рассмотрено»

руководитель ШМЦ

Л.А. / М.И. Карбаннова
Протокол № 1
от «30» 08 2021 г.

«Согласовано»

заместитель руководителя по

УВР МОУ «Турунтаевская

СОШ №1» *С.Н. Родионова* /

«30» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Турунтаевская

СОШ №1»

Л.Л. Карбаннова /

«30» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

Соболевой Татьяны Дмитриевны, первой категории

(Ф.И.О., категория)

Физическая культура, 4 класс

(предмет, класс)

2021 – 2022 учебный год

с. Турунтаево

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 4-го класса разработана и реализуется на основе УМК «Школа России» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (**региональный компонент**); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (**региональный компонент**);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем селе (*региональный компонент*);
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном селе характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края (**региональный компонент**);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3.Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Легкая атлетика(26ч)

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола (37ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Гимнастика с основами акробатики(23ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о , авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

Легкая атлетика (16ч)

Кроссовая подготовка

Гладкий бег

Развитие скоростной выносливости

Развитие скоростных способностей Стартовый разгон

Развитие координационных способностей

Развитие скоростно-силовых способностей

Метание мяча в цель

Метание мяча на дальность

Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки». Повторение

4. Тематическое планирование

к рабочей программе по физической культуре для 4 класса (102 часа)

1	Разделы	Количество часов	Задачи воспитания, решаемые через использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с учетом рабочей программы воспитания
2	Лёгкая атлетика	26	Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	37	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
4	Гимнастика	23	Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
5	Лёгкая атлетика	16	Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
6	Всего	102	

Календарно- тематическое планирование

под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич (102ч)

№	Тема урока	План сроки	Скоррек. сроки
	Легкая атлетика (26ч)		
1	Основы знаний Вводный инстр -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. Режим школьника.		
2	Лёгкая атлетика Форма- игра. Виды ходьбы.СУ		
3	Форма- игра. Бег с изменением напрвления и скорости. СУ		
4-5	Форма- игра. Специальные беговые упражнения .		
6-7	Развитие координационных способностей		
8	Развитие скоростных способностей		
9	Развитие скоростных способностей		
10	Развитие скоростной выносливости		
11	Метание		
12	Броски и ловля набивных мячей Развитие скоростно-силовых способностей.		
13	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»		
14-15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести .. Прыжки на скакалке		
16			
17	Прыжок в длину с разбега .		
18-19	Развитие выносливости. П/игра.		

20	Преодоление препятствий		
21-22	Переменный бег		
23	. Развитие силовой выносливости		
24	Гладкий бег		
25-26	Кроссовая подготовка		
27	Подвижные игры с элементами баскетбола.(37ч) Основы знаний. Инструктаж . Т/Б .		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
29-31	Ловля и передача мяча.		
32-33	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»		
34-35	Бросок мяча в кольцо		
36	Развитие ловкости.Ведение мяча.		
37	Развитие координационных способностей		
38	Игровые задания, эстафеты с мячом.		
39	Развитие кондиционных и координационных способностей		
40-41	Передача двумя руками от груди.		
42-43	Передача мяча сверху из-за головы		
44-45	Ловля и передача мяча		
46-47	Ловля и передача мяча		
48-49	Ведение мяча.		
50	Ведение мяча.		
51-52	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
53-54	Броски мяча в кольцо одной рукой		
55-56	Броски мяча в кольцо одной рукой		
57-58	Мини-баскетбол.		
59-60	Мини-баскетбол.		
61	Мини-баскетбол.		
62	Бег по пересеченной местности		
63	Бег по пересеченной местности		
	Гимнастика(23ч)		
64	Основы знаний		

	Инструктаж по Т/Б		
65	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		
66	Ходьба по бревну		
67-68	Ходьба по бревну. Кувырок вперед.		
69	Ходьба по бревну Кувырок вперед.		
70	Ходьба по бревну		
71-72	Висы и упоры. Строевые упражнения.		
73-74	Висы и упоры. Строевые упражнения.		
75	Висы и упоры (оценка техники).		
76-77	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).		
78-79	Прыжки через скакалку		
80-81	Прыжки через скакалку		
82-83	Прыжки через скакалку		
84-85	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.		
86	Развитие выносливости		
	Легкая атлетика(16ч)		
87-88	Кроссовая подготовка		
89-90	Гладкий бег		
91-92	Развитие скоростной выносливости		
93-94	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон		
95-96	Высокий старт. Финальное усилие		
97	Развитие координационных способностей		
98-99	Развитие скоростно-силовых способностей		
100	Метание мяча в цель		
101	Метание мяча на дальность		
102	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки». Повторение		